

## Obstquark-Haferflocken-Frühstück

### Zutaten

150 g Bio-Quark  
100 g Haferflocken  
1 Stück Obst (z.B. Banane, Apfel, Birne)  
10 g Walnüsse oder andere  
5 g Chia-Samen oder andere  
1 EL Leinöl  
1 EL Zitronensaft nach Bedarf  
Nachsüßen nach Bedarf (z.B. Honig, Ahornsirup oder Agavendicksaft)

### Zubereitung

- Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut durchmischen